

Cuidados emocionales para futuras mamás

Cómo prevenir la depresión y ansiedad
en el embarazo y posparto

María Asunción Lara
y Teresa García Hubard



Índice

Prólogo a esta edición	11
<i>María Asunción Lara y Teresa García Hubard</i>	
Carta de Ana	13
Introducción	17
Capítulo 1. Embarazo y cuidado de mí misma	23
¿Cómo me siento de estar embarazada?	24
¿Qué es la depresión?	26
♥ Ejercicio: Cuidar de mí misma	30
Actividades para esta semana	40
Capítulo 2. Depresión durante el embarazo y el posparto	43
Cambios durante el embarazo	45
Tristeza y depresión posparto	46
♥ Ejercicio de relajación e imaginación para entrar en contacto con el bebé	51
Actividades para esta semana	57
Capítulo 3. Necesidad de apoyo y comunicación efectiva	59
Toda mujer que va a ser madre necesita apoyo	60
♥ Ejercicio: Buscar apoyo social	60
¿Qué puedo hacer para conseguir el apoyo que necesito?	64
Saber decir NO	68
Actividades para esta semana	71

Capítulo 4. ¿Por qué aparece la depresión en el embarazo y el posparto?	73
La maternidad: una etapa de transformación	74
Factores de riesgo de depresión	76
♥ Ejercicio: Cómo explorar y dar salida a los sentimientos que producen las situaciones anteriores	83
Actividades para esta semana	91
Capítulo 5. Experiencias de la infancia	93
Experiencias de la niñez y su relación con la depresión	94
♥ Ejercicio: Duelos y frustraciones de la infancia. Visualización guiada	97
♥ Ejercicio: Duelos y frustraciones de la infancia.	100
Repetición de patrones de la infancia	100
♥ Ejercicio: Los fantasmas dolorosos de mi pasado	103
♥ Ejercicio: Duelos y frustraciones de la infancia. Cartas de enojo	105
Actividades para esta semana	107
Capítulo 6. Relación madre-hija y mitos sobre la maternidad	109
La relación entre madre e hija	110
La necesidad de la madre de recibir cuidados maternales	111
♥ Ejercicio: Las mujeres de la familia	113
Mitos sobre la maternidad	116
♥ Ejercicio: Mitos sobre la maternidad	118
Actividades para esta semana	126
Capítulo 7. Pérdidas y revalorización de tu persona	127
Pérdidas y depresión posparto	128
♥ Ejercicio: Relajación e imaginación para manejar las pérdidas	133

Revalorización de tu persona	136
♥ Ejercicio: Cualidades y defectos	137
¿Cómo te ves a ti misma?	138
Actividades para esta semana	140
Capítulo 8. Pareja y futuro padre	143
La relación de pareja	144
La sexualidad	146
Violencia y alcoholismo en la pareja	148
Paternidad	150
♥ Ejercicio: Hablar con la pareja sobre el bebé	152
♥ Ejercicio: Hablar con los hermanos y hermanas del nuevo bebé, sobre sus sentimientos y los próximos cambios	153
♥ Ejercicio: Bienvenida a la nueva mamá, al nuevo papá y al nuevo bebé	155
Actividades para esta semana	157
Para el papá	158
Capítulo 9. La relación con el bebé	161
Expectativas sobre el bebé	162
♥ Ejercicio: Expectativas sobre el bebé	163
Relación con el bebé: Apego y cuidados	166
♥ Ejercicio: Cómo me quiero relacionar con mi bebé	171
Qué les gusta hacer a los bebés	171
Diferentes tipos de bebés: Fáciles, sensibles y difíciles	174
Mis herramientas como mamá	177
Actividades para esta semana	179
Capítulo 10. Cuidados para mí en el posparto	181
Cuidarme a mí misma es cuidar a mi bebé	182
♥ Ejercicio: Maneras de ahorrar energía	184

Recordatorios para el posparto	186
Para amamantar exitosamente	187
Conclusiones	189
Referencias	195
Acerca de las autoras	201
Notas	203

Prólogo a esta edición

Cómo prevenir la tristeza y la depresión posparto

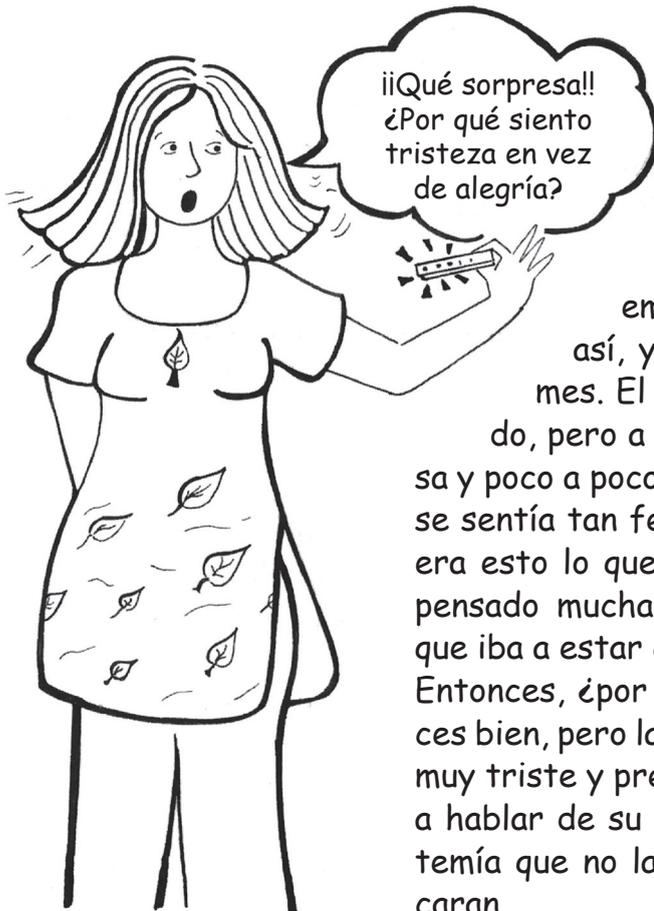
La depresión perinatal —en el embarazo y el posparto— es un problema que ocurre con mayor frecuencia de lo que nos imaginamos. En el mundo, la sufren entre 9 y 20% de las mamás durante este periodo; en nuestro país, ocurre en alrededor de 9% de las mujeres durante la gestación y en 13.8% en los primeros seis meses después del parto.

Quienes padecen depresión posparto experimentan intenso sufrimiento, ya que no se espera que quien va a ser madre o ya lo es no esté feliz y entusiasmada por ese motivo. La depresión durante la gestación incrementa el estrés normal que acompaña el proceso del embarazo y, entre otras consecuencias, causa que la madre no atienda su salud ni asista a sus revisiones prenatales. Las mujeres que padecen depresión posparto suelen sentirse muy mal consigo mismas, culpables y con la sensación de que están fallando en su papel de madres. La energía para responder a las necesidades de su bebé se ve disminuida y los síntomas de ansiedad y melancolía pueden interferir con su habilidad para cuidar de sí misma y del recién nacido.

Pese a esto, los servicios de salud detectan solo un pequeño número de quienes la padecen y por eso no brindan el tratamiento adecuado, lo que lleva a que las consecuencias se prolonguen,

Capítulo 1

Embarazo y cuidado de mí misma



Paty y su marido consideraron que era un buen momento para tener un bebé y ella supuso que tardaría varios meses en quedar embarazada: pero no fue así, ya que ocurrió el primer mes. El marido estaba encantado, pero a ella la tomó por sorpresa y poco a poco se dio cuenta de que no se sentía tan feliz como esperaba. ¿No era esto lo que ella quería? ¿No había pensado muchas veces en lo contenta que iba a estar cuando tuviera un bebé? Entonces, ¿por qué se sentía así: a veces bien, pero la mayor parte del tiempo muy triste y preocupada? No se atrevía a hablar de su tristeza con nadie pues temía que no la entendieran y la criticaran.

❁ ¿Cómo me siento de estar embarazada?

Aunque la maternidad puede ser una experiencia maravillosa en la vida de la mujer, puede llegar en un momento no esperado o muy inconveniente. Asimilar y aceptar el embarazo puede ser difícil para muchas mujeres; de hecho, puede convertirse en una experiencia angustiada que provoca depresión.

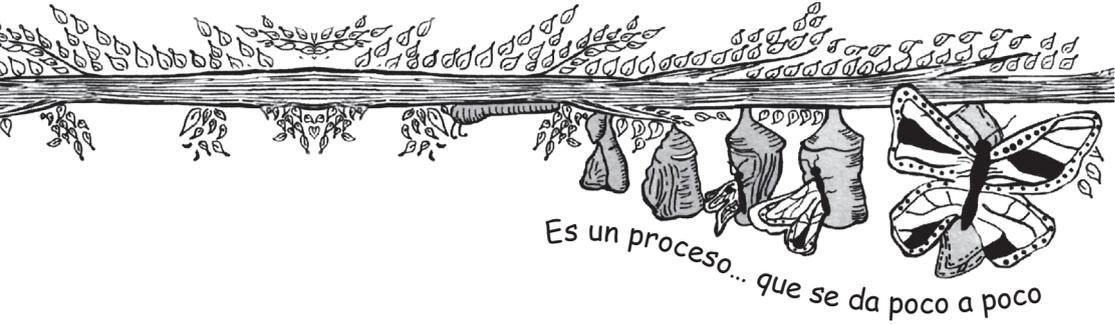
Es importante, por lo tanto, que revises la circunstancia en la que te has embarazado, pues muchas veces de ello depende lo contenta o infeliz que te sientas respecto a tu embarazo. Estas pueden ser algunas situaciones:

- ❁ Estabas tratando de quedar embarazada.
- ❁ Aunque querías quedar embarazada algún día, no estabas intentando quedar embarazada ahora.
- ❁ Estabas evitando quedar embarazada.

Puedes tener, por lo menos, cuatro reacciones ante estas situaciones:

1. Estar contenta con tu nuevo estado.
2. No estar tan contenta, pero lo suficiente como para tratar de hacer lo mejor posible ahora que ya lo estás.
3. No estar segura de si fue una buena idea.
4. Lamentar que haya pasado, estar disgustada por eso o francamente angustiada y deprimida.





Cualquiera que sea tu situación, lo importante es que la reconozcas, aunque por ahora no trataremos el tema. Sin embargo, es conveniente que sepas que si no estás muy contenta por estar esperando un bebé, lo lamentas o te sientes disgustada, probablemente al leer este libro o a lo largo del curso te sentirás mejor y quizá hasta llegues a estar contenta por tu embarazo. Esto le ha pasado a muchas mujeres que han participado en los grupos en los que trabajamos con este libro.



¿Cuál es tu situación personal respecto al embarazo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La palabra depresión se usa en la vida diaria como sinónimo de tristeza. Sin embargo, la depresión es más grave que la tristeza porque es de mayor duración y más severa.



Para hablar de depresión tienen que presentarse, con gran intensidad, por lo menos 5 de los 9 síntomas que aparecen a continuación y, al menos, durante dos semanas seguidas. Dos de ellos son sentir tanta tristeza que nada parece quitarla y perder el interés por todo, hasta por lo que más te suele gustar.

Cabe aclarar que durante el embarazo y el posparto hay muchos cambios y síntomas que pueden confundirse con depresión; por lo tanto, observa a continuación las diferencias entre los síntomas propios de la depresión y los cambios normales en el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Pon una palomita en el círculo de la siguiente página si padeces ese síntoma, una vez que hayas analizado si es un estado emocional y no un síntoma propio del embarazo.

1. Tristeza,
desgano

Durante el embarazo puedes tener días tristes, pero también momentos de mucha alegría, como cuando sientes los movimientos de tu bebé. Para considerarse como síntomas de depresión deben durar la mayor parte del tiempo, un mínimo de dos semanas casi todos los días.

2. Pérdida de
interés por
las actividades
que
normalmente
nos gustan

Como mujer embarazada puedes entrar en un proceso para reordenar tus prioridades, por lo que ciertas actividades que antes te gustaban pierden importancia, pero otras, sobre todo las que tienen que ver con el desarrollo óptimo de tu bebé, te siguen interesando. Aquí hay un cambio de algunos intereses por otros, mientras que en la depresión se pierde el interés por la mayoría de las cosas.

3. Comer mucho
o muy poco
(bajar o
aumentar
de peso)

Los cambios en la manera de comer son normales en el embarazo pues en verdad tienes mayor apetito o las náuseas te impiden comer. En la depresión hay pérdida del apetito sin causa aparente, o necesidad exagerada de comer.

4. Problemas
para dormir:
dormimos
demasiado
o nos da
insomnio

Dormir mucho como consecuencia del cansancio provocado por el embarazo es normal, pero no por falta de interés en la vida. Por su parte, el insomnio no suele acompañar al embarazo excepto al final, cuando el abdomen dificulta acomodarse para dormir o recomodarse una vez dormida. En la depresión, los problemas para dormir no tienen que ver con encontrar o no una postura cómoda



5. Los movimientos son lentos, el cuerpo se siente pesado o sufrimos gran intranquilidad



Al igual que el anterior, la dificultad para moverse suele presentarse solo cuando el vientre ya ha crecido mucho y no como resultado de la ansiedad o falta de energía. Por otro lado, tener cierta intranquilidad por el bienestar y la salud del bebé en el vientre es normal, pero no cuando aparecen ideas que no cesan o que irrumpen sin control en el pensamiento.



6. Fatiga, apatía y poca energía



Aquí la diferencia clave está en la apatía y poca energía, pues la fatiga es una sensación normal en el embarazo.



7. Sentimientos de culpabilidad, impotencia e inutilidad



Estos sentimientos no son característicos del embarazo.



8. Dificultad para concentrarte y para recordar los pendientes



También puede surgir en el embarazo, pero como consecuencia de sentirte distraída, "en la luna" o "en las nubes" y no provocada por ansiedad.



9. Tener ideas de muerte



También es muy frecuente preocuparte por cómo será el parto y si todo saldrá bien, pero de nuevo, la diferencia está en la intensidad y frecuencia de dichas preocupaciones. Cuando se vuelven ideas o pensamientos que se entrometen o surgen aparentemente de la nada y hacen que te sientas incómoda, entonces puedes considerarlos como síntomas de depresión. Además en la depresión puede haber un deseo de morir.

Si al revisar esta lista descubres que hay depresión o que, si bien tienes menos de cinco de los síntomas pero estos aparecen la mayor parte del tiempo y te producen malestar, este libro te mostrará diversas maneras de cambiar ese estado de ánimo. Sin embargo, si llevas tiempo intentando salir adelante y no puedes, o si a pesar de realizar estos ejercicios no logras sentirte mejor, al final del libro encontrarás una guía respecto de la ayuda que debes conseguir.

Si fuera el caso, es muy importante que busques ayuda profesional.

Hay un aspecto de la depresión que la complica, y es el hecho de que con frecuencia cuesta trabajo hablar de ella. Las personas deprimidas temen que las califiquen como locas y tienden a aislarse; les cuesta trabajo estar con otros, aunque los necesitan.



♥ Ejercicio: Cuidar de mí misma

¿Para qué sirven estos ejercicios?

Esta serie de ejercicios busca que tomes conciencia de la importancia de cuidarte a ti misma. Su objetivo es mejorar tu estado de ánimo y tu salud física durante el embarazo y después de este.

Para la mujer embarazada cuidar de ella misma se convierte en una forma no solo de cuidar a su bebé, sino de comenzar a



amarlo. La conexión que existe entre tu bebé y tú es absoluta: en tu vientre, al bebé le afectan tus estados de ánimo, se alimentará de lo que comas y recibirá el oxígeno que inhales. Igualmente, si ingieres alcohol, fumas o tomas drogas o medicamentos sin que te los haya recetado un médico, el bebé estará consumiendo sustancias que pueden alterar su buen desarrollo.

Hay seis áreas en las que puedes cuidar de ti misma

En primer lugar, y en donde vamos a poner mayor atención a lo largo de este libro, es en mejorar tu estado de ánimo, y cuidar de ti misma ayudará a este fin.

1. Cuidar tu estado de ánimo.
2. Asistir regularmente a tus revisiones médicas a partir de que sospechas que estás embarazada.

3. Hacer ejercicio.
4. Vigilar tu alimentación.
5. Procurarte descanso.
6. No consumir alcohol, drogas o tabaco durante el embarazo y puerperio.



Estos cuidados son fundamentales para tu bienestar y el de tu bebé, no solo a lo largo del embarazo, sino también en el posparto; así, los esfuerzos que hagas para aprender a cuidar de ti misma aportarán grandes beneficios para ti y para tu bebé, tanto cuando él está en tu interior como cuando lo tengas en tus brazos.

1. Cuidar mi estado de ánimo

Es importante que tengas presente que la depresión y la ansiedad no solo te afectan a ti, sino también a tu bebé. Estos síntomas pueden influir, por ejemplo, en que tu bebé nazca con menor peso. Por otro lado, una madre con un estado de ánimo positivo y relajado se lo transmitirá a su bebé.

Con frecuencia pensamos que no podemos enfrentar la depresión y la ansiedad, pero la verdad es que sí hay cosas que podemos hacer, como verás a continuación.